0203

《是非要溫柔 》

歡喜地吃，自然地吃

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.59 ～ P.64	無	1 民以食為天	1.1 時代變遷與飲食觀
		2 要吃出味道出出營養	2.1 如何吃出營養？吃出味道?
		3 歡喜的吃	3.1 吃出健康
		4 自然的食物最好吃	4.1 應該吃些什麼食物？ 4.2 提倡有機栽培 4.3 政府農政單位的措施
		5 新世紀飲食	5.1 不吃動物的肉，也不吃雞鴨的蛋，不吃乳製品 5.2 二十一世紀的飲食觀念

0203 歡喜地吃，自然地吃

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.59 ～ P.64	無	1 民以食為天	1.1 時代變遷與飲食觀念
		2 要吃出味道吃出營樣	2.1 如何吃出味道？吃出營養？
		3 歡喜的吃	3.1 吃出健康
		4 自然的食物最好吃	4.1 應該吃些什麼食物？ 4.2 提倡有機栽培 4.3 政府農政單位的措施
		5 新世紀飲食	5.1 不吃動物的肉，也不吃雞鴨的蛋，不吃乳製品 5.2 二十一世紀的飲食觀念

1 民以食為天－ 飲食是人類最基本的生存條件之一，沒有飲食的話，人類就不能活下去了。

1.1 時代變遷與飲食觀念

1.1.1 農業社會時期，人們對飲食的觀念是講究實在與美味的。

1.1.2 到了工商業發達的時代，大家則是講究速食。

2 要吃出味道吃出營養

2.1 如何吃出營養？吃出味道？

2.1.1 一般人吃飯時的心態 － 心不在焉

2.1.1.1 一邊吃飯，一邊講話、一邊思考、一邊看電視；甚至一邊吃飯，一邊開會；這種吃法，對腸胃是一種虐待，會使腸胃消化不良。

2.1.2 正確的吃出營養與味道

2.1.2.1 最好的吃飯方法是，吃飯的時候就吃飯，工作的時候就工作，不要一邊吃飯，一邊做事。

2.1.2.2 我們在吃飯時，如果能夠一邊細細的嚼，快快的嚼，輕鬆的嚼；由於唾液本身就具有消化的功能，因此，當時物進入嘴巴裡面就已經開始消化了，再經由胃部的消化，小腸的吸收，就能夠把食物的營養徹底的吸收了。

2.1.2.3 飯、菜要吃出味道、營養來，不僅僅是靠烹調出來的，最好的味道和營養是靠自己吃出來的。

3 歡喜的吃

3.1 吃出健康

3.1.1 不要吃得太飽，不要暴飲暴食。

3.1.1.1 暴飲暴食是不容易消化的，吃進胃裡的食物，沒有經過充分的消化和吸收，排泄物都異常發酵，產生臭味。

3.1.2 養成定時定量的習慣

3.1.2.1 定時的吃東西，適時的喝水。一頓飯，定時的吃，歡喜的吃，消化一定好，身體也會非常健康。

3.1.2.2 如果飽一餐，餓一餐的；吃的時候，大吃大喝，餓的時候，又飢又渴，這樣是一種不好的飲食習慣，對身體是一種摧殘，一種傷害。

4 自然的食物最好

4.1 應該吃些什麼食物？

4.1.1 自然的食物是最好

4.1.1.1 自然的食物最好吃，而且是最衛生可靠的。

4.1.1.2 凡是用人工養殖的，不管是水裡長的、地上長的動物，乃至於植物，多半含有農藥、荷爾蒙、殺蟲劑等許多毒素。

4.2 提倡有機栽培

4.2.1 農作物應該用有機的肥料來施肥，最好不要用很多的農藥。

4.2.1.1 用自然法培養出來的水果與蔬菜，沒有農藥的殘存及生長激素等，讓人吃得安心，吃出健康。

4.3 政府農政單位的措施

4.3.1 政府的農政單位，應該為百姓的健康，勸請工商業界的老闆，共同來研究、推動有機栽培的理念與方法。

5 新世紀飲食

5.1 不吃動物的肉，也不吃雞鴨的蛋，不吃乳製品

5.1.1 因為這些動物都是被虐待長大的

5.1.1.1 飼養的人把這些雞、鴨、豬等動物，關在牢籠裡，用種種方法，催促牠們趕快長大、長肥，這些動物的體內因此含藏了不少的毒素，當我們吃了這類食物，毒素就會進入我們的身體裡面，危害我們的健康。

5.2 二十一世紀的飲食觀念

5.2.1 身處二十一世紀的我們，對於飲食觀念應該要有一點改善，不一定要每一人都能夠吃素，但，最好能少吃一點傳統的農牧產品。

討論題目

1. 為什麼現代人享盡口腹之欲，卻常常吃出一身病來？
2. 要怎麼吃，才是對健康有益處的？
3. 您常帶小孩、家人到速食餐廳用餐嗎？
4. 為什麼自然的食物，對身體最好？
5. 檢視一下自己及家人的飲食習慣。